

电子版由[天下武林网站](http://www.21wulin.com/)（河南省宁陵县白蜡杆加工厂主办）制作。50G 武术资料、视频供您免费下载，敬请浏览<http://www.21wulin.com/> 更多惊喜等着您！

# 395216

## 目 录

### 上 编 陈式太极拳拳法

序 一.....	(3)
序 二.....	(5)
陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性(代前言) .....	(7)
第一章 陈式太极拳第一路 .....	(27)
第 1 势 预备势 .....	(27)
第 2 势 金刚捣碓 .....	(28)
第 3 势 懒扎衣 .....	(32)
第 4 势 六封四闭 .....	(37)
第 5 势 单 鞭 .....	(41)
第 6 势 金刚捣碓 .....	(45)
第 7 势 白鹤亮翅 .....	(47)
第 8 势 斜 行 .....	(49)
第 9 势 初 收 .....	(54)
第 10 势 前蹬拗步.....	(56)
第 11 势 第二斜行.....	(58)
第 12 势 再 收.....	(60)
第 13 势 前蹬拗步.....	(60)
第 14 势 掩手肱锤.....	(60)
第 15 势 十字手.....	(66)
第 16 势 金刚捣碓.....	(68)
第 17 势 庇身锤(含背折靠).....	(70)

电子版由[天下武林网站](http://www.21wulin.com/)（河南省宁陵县白蜡杆加工厂主办）制作。50G 武术资料、视频供您免费下载，敬请浏览<http://www.21wulin.com/> 更多惊喜等着您！

目 录

第 18 势	青龙出水.....	(75)
第 19 势	双推掌.....	(77)
第 20 势	三换掌.....	(81)
第 21 势	肘底锤.....	(84)
第 22 势	倒卷肱.....	(85)
第 23 势	退步压肘.....	(89)
第 24 势	中 盘.....	(94)
第 25 势	白鹤亮翅 .....	(100)
第 26 势	斜行拗步 .....	(100)
第 27 势	闪通背 .....	(100)
第 28 势	掩手肱锤 .....	(106)
第 29 势	大六封四闭 .....	(108)
第 30 势	单 鞭 .....	(111)
第 31 势	运 手 .....	(112)
第 32 势	高探马 .....	(118)
第 33 势	右擦脚 .....	(123)
第 34 势	左擦脚 .....	(127)
第 35 势	转身左蹬脚 .....	(130)
第 36 势	前蹬拗步 .....	(133)
第 37 势	击地锤 .....	(134)
第 38 势	翻身二起脚 .....	(136)
第 39 势	护心锤(兽头势) .....	(138)
第 40 势	旋风脚 .....	(143)
第 41 势	右蹬脚 .....	(147)
第 42 势	海底翻花 .....	(150)
第 43 势	掩手肱锤 .....	(151)
第 44 势	小擒打 .....	(152)
第 45 势	抱头推山 .....	(156)

I

电子版由[天下武林网站](http://www.21wulin.com/)（河南省宁陵县白蜡杆加工厂主办）制作。50G 武术资料、视频供您免费下载，敬请浏览<http://www.21wulin.com/> 更多惊喜等着您！

第 46 势	三换掌 .....	(161)
第 47 势	六封四闭 .....	(165)
第 48 势	单 鞭 .....	(165)
第 49 势	前招、后招 .....	(165)
第 50 势	野马分鬃 .....	(170)
第 51 势	大六封四闭 .....	(175)
第 52 势	单 鞭 .....	(177)
第 53 势	双震脚 .....	(177)
第 54 势	玉女穿梭 .....	(180)
第 55 势	懒扎衣 .....	(184)
第 56 势	六封四闭 .....	(185)
第 57 势	单 鞭 .....	(185)
第 58 势	运 手 .....	(185)
第 59 势	双摆莲 .....	(185)
第 60 势	跌 叉 .....	(188)
第 61 势	左右金鸡独立 .....	(191)
第 62 势	倒卷肱 .....	(195)
第 63 势	退步压肘 .....	(196)
第 64 势	中 盘 .....	(196)
第 65 势	白鹤亮翅 .....	(196)
第 66 势	斜 行 .....	(196)
第 67 势	闪通背 .....	(196)
第 68 势	掩手肱锤 .....	(196)
第 69 势	六封四闭 .....	(196)
第 70 势	单 鞭 .....	(196)
第 71 势	运 手 .....	(196)
第 72 势	高探马 .....	(196)
第 73 势	十字单摆莲 .....	(196)

■

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>